6 причин, почему у тебя не получается удовлетворять свои желания и потребности

Автор:
Елена Никитина
15 ноября, 2022 | 19.7k | 0 | ОБРАЗ ЖИЗНИ

в избранное

Даже если у тебя есть возможность сделать для себя что-то хорошее – это еще не значит, что ты готов ей воспользоваться. Многие твои желания и даже потребности остаются без внимания. Когда ты осознаешь, что именно мешает тебе быть счастливым и получать от жизни максимум, ты сможешь изменить сложившуюся ситуацию. Мы собрали несколько причин, почему у тебя не получается удовлетворять свои желания и потребности.

1 Вместо того, чтобы сделать что-то для себя, ты делаешь это для других

Наверняка ты не раз бывал в подобной ситуации: ты делаешь для другого человека что-то приятное, помогаешь ему, заботишься об удовлетворении его потребностей и желаний и при этом недоумеваешь, почему никто не поступает так же в отношении тебя. Чаще задавай себе вопрос, почему ты стараешься для кого-либо: потому что тебя попросили о помощи или потому что хочешь дать человеку то, в чем нуждаешься сам? Действовать ты можешь на автомате, особо не задумываясь о своей мотивации.

Ты просто думаешь, что в конкретной ситуации хотел бы получить от окружающих, и становишься тем самым человеком, которого хотел бы встретить на своем пути. Но попробуй сломать систему – вместо того, чтобы вкладывать свое усилие в улучшение чужой жизни, направь их на свою собственную. Никто не мешает тебе сосредоточиться на удовлетворении своих желаний и потребностей. Будь тем, кто может помочь себе сам, позаботиться о своем физическом и эмоциональном состоянии, подбодрить в трудный момент и так далее. Ни один человек не справится с этой задачей лучше, чем ты.

2 Ты ругаешь себя за то, что многого хочешь

Ты можешь переживать из-за того, что хочешь слишком многого. Вроде бы, ты только недавно воплотил в реальность свою мечту, и вот опять ты ставишь перед собой новую цель, еще масштабнее. Появляется мысль, что нужно притормозить, снизить свои требования или просто прожить позитивные эмоции.

Не нужно рассматривать свои желания и тем более потребности как из ряда вон выходящие. Не бывает такого, что человек хочет слишком многого. Скорее, ты можешь зацикливаться на том, что достигается тяжелым трудом с вложением огромного количества ресурсов. Неважно, насколько серьезная и сумасшедшая у тебя мечта – ты всегда можешь хотя бы попробовать реализовать ее.

3 Ты обесцениваешь свои желания и потребности

Тебе может казаться, что твои желания и потребности не настолько существенны, чтобы браться за их удовлетворение. Возможно, у тебя даже есть необходимые ресурсы, чтобы добиться желаемого, но ты не можешь придумать вескую причину сделать это. Например, ты опаздываешь и хочешь добраться быстро и с комфортом. Можно заказать такси или поехать на общественном транспорте. Если ты обесцениваешь свои желания, даже имея достаточно денег на карточке, ты все равно пойдешь на остановку ждать автобус. Просто потому что такси – это неоправданная, на твой взгляд, трата.

Так может происходить буквально с каждым твоим желанием или даже потребностью. Тот же самый поход к врачу, когда ты заметил тревожные симптомы или тебя что-то беспокоит, может быть отложен на потом просто потому, что можно потерпеть. Зачем идти в клинику, тратить время и деньги, если нет острой необходимости? Тебе нужно отучать себя от такого типа мышления. Если у тебя есть ресурсы, позволяй себе распоряжаться ими так, чтобы они приносили пользу или радовали тебя.

9 причин, почему ты обесцениваешь свои потребности

4 Ты сравниваешь себя с другими людьми

Нередко в твоей голове могут возникать мысли, что у тебя слишком завышенные требования к жизни. Ты начинаешь сравнивать себя с другими людьми, находящимися в худшем положении, чем ты, и ругать себя за высокую планку. Каждый раз, когда ты задумываешься об удовлетворении своих желаний, ты вспоминаешь, что кто-то не может позволить себе и тот уровень, который кажется для тебя нормой.

Дело в том, что на твоем пути всегда будут встречаться те, кто не дотягивает до твоего образа жизни, и люди, которые добились значительно больше, чем ты. Это ни хорошо, ни плохо – просто факт. Если ты сравниваешь себя с теми, кто меньше зарабатывает, терпит дискомфорт, соглашается на меньшее и вместо того, чтобы менять что-то, ищет оправдания своему бездействию — что ж, ты станешь таким же. Мотивация двигаться вперед испарится, ведь ты убедишь себя прекратить процесс роста. Зачем делать что-либо и работать над новыми амбициозными целями, если можно научиться мириться с тем, что тебя не устраивает. Хочешь того, что сложно будет получить – будешь пробовать прожить без этого.

5 Ты стыдишься своих желаний

Если то, что ты хочешь, не причинит вред другим людям и не нарушит их права и свободу – тебе не о чем переживать. Да, желания каждого человека уникальны и могут быть не приняты его окружением. Но если задуматься, жизнь-то все-таки твоя, и только ты можешь решать, как для тебя будет лучше. Если чувствуешь, что удовлетворение твоего желания сделает тебя счастливей, не ориентируйся на мнение других людей.

Помни, что твоя личная жизнь, твои приоритеты, твои мечты – все это не касается окружающих. Если кто-то захочет тебя критиковать или осуждать – ты не можешь этому препятствовать. Быть может, человек просто не может сдержать свое несогласие с тем, как ты живешь, или завидует твоей решительности. Как бы то ни было, это не твоя проблема.

6 Ты откладываешь активные действия на потом

Для того, чтобы удовлетворить свои потребности и желания, тебе необходимо действовать. Если по какой-либо причине ты не торопишься делать первый шаг и включаться в работу, неудивительно, что в твоей жизни ничего не меняется. Чем дольше ты оттягиваешь момент выхода из зоны комфорта, тем сложнее тебе кажется стоящая перед тобой задача. И тем труднее тебе будет взять себя в руки и побороть лень.

Лучший способ перестать прокрастинировать – просто взять и сделать хоть что-то из того, что приблизит тебя к получению желаемого. Начать – всегда сложнее всего. Когда ты увидишь свой, пусть даже незначительный прогресс, тебе будет намного проще совладать с эмоциями и заставить себя двигаться дальше.

Почему важно быть напористым в своих желаниях и как этого достичь

ДРУГИЕ СТАТЬИ ПО ТЕМАМ: МОТИВАЦИЯ | УСПЕХ

ЧИТАТЬ НА ТЕМУ:
КАК БЛОКНОТ И РУЧКА СДЕЛАЮТ ТЕБЯ КИБОРГОМ
КАК СПАСТИ ДЕНЬ, КОТОРЫЙ ПЛОХО НАЧАЛСЯ
КАК НЕ СТАТЬ САМОДОВОЛЬНЫМ, КОГДА ТЫ ДОСТИГ ОПРЕДЕЛЕННОГО УСПЕХА
8 ВАЖНЫХ МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ ОПРЕДЕЛЯЮТ ТВОЙ ПУТЬ К УСПЕХУ

КОММЕНТАРИИ (0)

НОВОЕ И ЛУЧШЕЕ

HEROINE
Вернуться в реальность: чем полезны техники заземления и как их выполнять

HEROINE
6 ментальных ошибок, которые мешают тебе стать богаче

HEROINE
Почему одни люди переносят жару хуже, чем другие

HEROINE
7 фактов о том, как здоровье человека связано с его характером

HEROINE
Как извлечь пользу из безответной любви

HEROINE
Что такое интероцептивная осознанность и как научиться распознавать сигналы своего тела

HUSTLE
Деньги на веселье: как заработать на гиках, фанатах и геймерах

HUSTLE
Как выбрать страну для релокации бизнеса: советы эксперта Hill Consulting

HUSTLE
Как понять, что вы еще не готовы к переходу на новую должность

HUSTLE
Как организуются и проводятся аукционы

HUSTLE
Качество, успех на рынке и окупаемость: 6 причин выбрать франшизу Суши-маркета

HUSTLE
Специфика гостиничного бизнеса на российском побережье

Мужской интернет-журнал BroDude. Ни одна статья или публикация с данного сайта не может быть скопирована, опубликована, распространена или использована любым иным способом без письменного согласия BroDude или другого законного правообладателя материалов, представленных на сайте. Сайт содержит материалы, которые могут быть не предназначены для лиц младше 16 лет. Все права на картинки и тексты принадлежат их авторам.

© 2012-2023 BroDude